

surf and mountain

class schedule on November 2018年11月クラススケジュール

surfandmountain@gmail.com

090-4010-0124

<http://surfandmountain.s2.weblife.me>

Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
会場 ：無表記→小網代YOGAASHRAM、 芦コ →芦名コミュニティセンター、 芦旧 →芦名旧町内会館、 レッスン時間 ：() 内 60/75/90→60分/75分/90分クラス、 インストラクター ：F→Fumieふみえ、H→Hitomiひとみ、To→Toseaとしー、M→Mleみえ、A→Aikoあいこ、Yukie→ゆきえ、 代 ：代講、 子 ：子連れ可						
				1 9:15 PV(90H)芦コ	2 10:00 GY/PO(60A)子 19:00 B(75F)	3 ※10:00 B(90F)
4	5	6 9:30 GY(60F)芦コ 10:00 B(75Y)	7 10:00 B(90F)芦旧 ※New!10:00 B(90To)	8 9:15 PV(90H)芦コ	9 10:00 GY/PO(60A)子	10
11 19:00 B(75F)芦旧	12 10:00 GY/PR(60F)子	13 9:30 GY(60F)芦コ 10:00 B(75Y)	14 10:00 B(90M)芦旧	15 9:15 PV(90H)芦コ	16 10:00 GY/PO(60A)子	17
18 19:00 B(75F)	19 10:00 GY/PR(60F)子	20 9:30 GY(60M)芦コ 10:00 B(75Y)	21 10:00 B(90F)芦旧	22 9:15 PV(90H)芦コ	23 10:00 GY/PO(60A)子	24 19:00 B(75F)芦旧
25 ※New! 10:00 B(90F)	26	27 ※9:30 GY(60A代)芦コ 10:00 B(75Y)	28 10:00 B(90M)芦旧 ※New!10:00 B(90To)	29 9:15 PV(90H)芦コ	30	

GY「やさしいヨーガ」、**B**「ベーシックヨーガ」、**PV**「骨盤調整ヨーガ」、**PR**「産前ヨーガ」、**PO**「産後ヨーガ」、**YBC**「ヨーガインストラクター基礎学習コース」(要エントリー、詳細ふみえまで)、**R**「リクエスト」クラス(2人以上のご希望で応相談、当日キャンセルと1名のみになった場合はそれぞれ¥1000追加)

- ・※New! 土曜9:30「ベーシックヨーガ」は、日曜10:00~Fumieふみえクラスに変更、水曜10:00~はToseaとしーの「ベーシックヨーガ」に変更になりました。3日(土)10時「ベーシックヨーガ」クラスあります。27日(火)「やさしいヨーガ」クラスはAikoあいこが代講です。
- ・持病や不調がある方のための「ヨーガセラピー」プライベートクラスあります。詳細別紙。ふみえにご相談ください。
- ・自然療法によるケアや看護師によるメディカルカウンセリングを提供する「koajiro THERAPY(小網代セラピー/三浦ホームナースセンター)」は、整体、アロマセラピー等の施術や看護師によるホームケアの相談などもおこないます。